

グループホームアウル 12月 献立表  
アウル

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日
					1	2	3
朝					ご飯 みそ汁 ふきとわらびの煮物 ニラとエリンギの卵炒め たらこ 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 もやし梅和 え ほうれん草おひたし シーチキンサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 大根と天かまの煮物 もやしと人参の卵炒め 白菜おひたし 牛乳
昼					ウインナーカレー チンゲン菜と春雨のかき 玉汁 らっきょう 福神 漬 はっさくシロップ漬	おにぎり おいなり 細巻 豚汁 お汁粉 煮しめ 漬物(5品) みかん ジュース類	温そば 卵焼き 水菜とツナの和え物
夕					ご飯 みそ汁 餃子の中華あんかけ イカ納豆 長芋酢の物	鮭ご飯 豚汁 子と和え きゅうりとオホーツクの酢 の物	ご飯 鮭あら汁 麻婆なす 水菜とオホーツクの とびっこ和え 漬物
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯 みそ汁 大根煮物 シュウマイ ポテト しば漬 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・がんもの煮 物 長芋とめかぶの和 え物 キムチ入り卵焼 き 牛乳	ご飯 みそ汁 すりみ・天かま・しらたき の煮物 かに玉 キャベツのツナ炒め 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺん焼 煮豆 山菜と油揚げの炒め煮 キャベツとカニかまのサ ラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・ちくわの煮物 もやし・ピーマン・ハムの ドレッシング和え 漬物 里芋ゴマ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 関西風煮物 ほうれん草なめたけかけ カニしゅうまい 塩辛 牛乳	ご飯 みそ汁 白菜クリーム煮 卵豆 腐 マカロニケチャップ 炒め ゴマ昆布 牛乳
昼	親子丼 みそ汁 かぼちゃ煮 フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 たらこスパゲッティ 揚げといんげんの煮物	ご飯 みそ汁 じゃがいもと天かまの煮 付 ピーマンとハムの炒 め物 餃子	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) かぼちゃ煮物 昆布の煮浸し	ご飯 シチュー ハンパンジューサラダ 柿	ご飯 鶏団子汁 コロケ 赤ウインナー かぼちゃ煮物 漬物 水菜とホタテのサラダ	ご飯 みそ汁 焼魚(鯖) 挽肉とごぼうの炒め物 ラーメンサラダ 漬物 フルーツ
夕	うどん	ご飯 みそ汁 さんまそぼろ煮 かぼちゃそぼろ煮 柿	ご飯 ロールキャベツスープ 焼魚(鯖) 小松菜・きの こ・油揚げの炒め物 水菜とカニかまのサラダ	ご飯 みそ汁 肉巻きロールあんかけ ふき・シーチキン・筍の煮 物 大学いも ミニトマト 紫キャベツ	ご飯 みそ汁 焼豚 なすケチャップ ねぎ塩 切干大根 きやべつ和え物	ご飯 みそ汁 ホッケムニエル ごぼう・天かま・人参のみ そ煮 らっきょうサラダ	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 温キャベツ トマト かぼちゃ煮物 とび漬
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯 みそ汁 じゃがいも煮物 ミートオムレツ 漬物入り納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・天かまの煮 物 ニラ・玉ねぎ・舞茸 の卵とじ うまみ昆布 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・里芋・挽肉・ がんもの煮物 青菜な めたけ和え フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 みそ汁 いんげん・人参・揚げの 含め煮 きんぴらごぼう さんま缶詰 のりの佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐・茸・野菜の卵とじ きゅうり・ハム・もやしのサ ラダ 甘エビ 牛乳	ご飯 みそ汁 煮しめ さんま蒲焼 オニオンサラダ 福神漬 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 ひじきと揚げ の煮物 しらすの大根 おろしポン酢和え 煮豆 牛乳
昼	ご飯 そば汁 しょうが焼 キャベツ トマト きのこソテー 青菜ゴマ和え	エビ丼 みそ汁 グラタン 肉じゃが	ご飯 みそ汁 あんかけ焼そば コロケ 野菜サラダ 柿	ご飯 みそ汁 さつまいもコロケ 大根煮物 漬物	寿司 ケーキ 唐揚げ サ ンドイッチ エビフライ 卵焼 き 煮しめ 枝豆 ロースト ビーフ ポテト オレンジ イチゴ漬 シャンメリー	ご飯 みそ汁 カスベ煮付 白菜と天かまの卵とじ 豚肉ときゅうりのハンパ ンジーサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉照焼き ほうれん草ゴマ和え きゅうりと長芋のサラダ
夕	ご飯 みそ汁 焼魚(宗 八) 長芋・玉ねぎ・椎茸 の煮物 ふき・人参・天か まの煮物 水菜・トマト・ シーチキンのサラダ	ご飯 みそ汁 トンカツ 大根おろし キャベツ 春巻き いんげんピーナッツ和え	カレーライス 厚揚げ焼き なすとピーマンのみそ炒 め	ご飯 みそ汁 さんま塩焼 大根おろし ホイコーロー ほうれん草ゴマ和え	ご飯 みそ汁 かき揚げ エビとじ じゃがいもと天かまの煮 物 煮しめ 漬物	ご飯 みそ汁 焼肉 野菜炒め じゃがいもと天かまの煮 物 ラーメンサラダ	ご飯 タラ汁 鯉のたたき 麻婆茄子 オニオンサラダ たくわん
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯 みそ汁 オムレツ 焼なす もやしサラダ 赤ウインナー 松前漬 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃ煮 ふき・ちく わ・しらたきの炒め煮 魚肉ソーセージと卵のケ チャップ炒め 牛乳	しらすご飯 みそ汁 なすのゴマみそ炒め 五目豆腐 梅干 牛乳	ご飯 みそ汁 なす焼 茶碗蒸し 大根漬 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 かぶとがんもの煮物 青菜ゴマ和え 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・天かまの煮 物 ニラと舞茸の卵とじ 水菜とびっこ和え	ご飯 みそ汁 ホタテと大根の煮物 焼売 黒豆 ぶろっこりー・レタス・トマ トのサラダ 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 かぶ・人参・挽肉・油あげ の煮物 エビチリ 白菜となめこの山かけ	カレーライス ほうれん草・ハム・卵のソ テー フルーツ	ご飯 みそ汁 シチュー 水菜・きゅうり・トマトのサ ラダ フルーツ	オムライス みそ汁 大根とツナの煮物 ほうれん草とびっこ和え	ご飯 うどん汁 生姜焼 ブロッコリー じゃがいも塩煮 きのこと大根おろしの和 え物 漬物	ご飯 春雨と水餃子のスープ ハンバーグ グラッセ インゲンソテー	親子丼 たち汁 ほうれん草なめたけ和え なす漬 イチゴヨーグルトかけ
夕	ご飯 みそ汁 鯖の西京漬け 里芋と挽肉の炒め煮 春雨サラダ	ご飯 みそ汁 刺身(マグロ・サーモン) なすと竹の子の麻婆 たくわん	ご飯 みそ汁 野菜炒め サラダ 煮豆	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) きのこのバターソテー かぼちゃサラダ	五目ご飯 かぼちゃのおしるこ 焼魚(鮭) 白菜ゴマ和え	ご飯 みそ汁 焼魚(つばだい粕漬) なすと豚肉のみそ炒め マリネ風サラダ	ご飯 みそ汁 ささみ・はんぺんフライ ふきとわらびの煮物 豆もやしと中華くらげのサ ラダ
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯 みそ汁 かぶの煮物 焼ソーセージ とろろいも 牛乳	ご飯 みそ汁 かぶの挽肉煮 きんちやく煮 ほうれん草おひたし 牛乳	カニ風味雑炊 みそ汁 じゃがいも ミートボール 水菜とハムのとびっこ和 え 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃがいも煮物 きんぴらごぼう 温泉卵 牛乳	ご飯 豆パン ニラと卵のスープ ウインナー・きのこ・水菜 のソテー さつまいも煮 キャベツサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 目玉焼き たら昆布 梅干 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・玉ねぎ・なるとの煮 物 里芋ゴマ和え 納豆 牛乳
昼	三色丼 みそ汁 えび・豆腐・水菜のサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 焼魚(赤魚) きのこソテー エビと野菜の中華風あん かけ	ご飯 シチュー エビクリームコロケ キャベツ・かいわれ大根・ トマト ほうれん草・シー チキン和え しば漬	ご飯 みそ汁 ジンギスカン 野菜炒め ほうれん草とミックスベジ タブルのバター炒め フルーツポンチ	チャーハン 春雨とわかめのスープ 春菊ゴマ和え	おにぎり うどん ごぼうと挽肉の炒め物 天かま みかん	カレーライス コーンとシーチキンのサ ラダ パイナップル
夕	ご飯 みそ汁 すき焼き煮 助子・こん にゃく・ひじきの和え煮 はんぺんときゅうりのゆ ず酢サラダ	ご飯 みそ汁 肉団子入り八宝菜 かぼちゃ煮物 もやしとハムのナムル フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) 子と和え 大根・人参・天かまのみ そ煮	ご飯 すまし汁 天ぷら(野菜・ちくわ) ラーメンサラダ	たけのご飯 みそ汁 麻婆大根 ポトフ風ロールキャベツ ちくわと切り昆布の炒め 煮	ご飯 みそ汁 メンチカツ 水菜 切干大根	ご飯 年越しそば 刺身(マグロ・サーモン・ エビ・白身・ホタテ) 茶碗蒸し ほうれん草ゴマ和え